



**Nohy** - masáž chodidel ovlivňuje příznivě všechny orgány těla.

**Lýtka** - odstraňuje napětí a únavu svalů, tvaruje lýtko.

**Stehno** - zadní strana stehna, hýždě. Odbourává tukové polštáře a pomáhá odstraňovat celulitidu. Zpevněním hýžďových a stehenních svalů formuje postavu.

**Hýždě** - odstraňuje celulitidu, zpevňuje hýžďové svalstvo, dochází ke zvedání zadečku.

**Hýždě** - odstraňuje celulitidu, zpevňuje hýžďové svalstvo, dochází ke zvedání zadečku, provádíme oboustranně, zrcadlově.

**Stehno** - vnější strana odbourává tukové polštáře a celulitidu, zpevněním stehenních svalů formuje postavu, provádíme oboustranně.



**Stehno** - vnitřní strana. Důležitá masáž pro zpevnění skupin svalů vnitřní strany stehna - pozor, masírovat vždy jen nohu na té straně rotoru, kde se otáčí nahoru. Provádíme oboustranně, zrcadlově.

**Stehno** - přední strana. Formuje přední stranu stehna, možno spojit s formováním břicha.

**Boky** - pravá i levá strana. Masáž odstraní tukové polštáře. Velmi rychle zde působí na tvarování postavy. Provádíme zrcadlově.

**Břicho** - zpevňující masáž břišních svalů uvolněných po porodu i po dietách. V důsledku zpevnění dochází mnohdy i ke zlepšení různých gynekologických problémů (pozor, nemasírovat žaludek)

**Záda** - Odstraňuje bolest a únavu zádočných svalů. Velmi příjemná a uvolňující masáž. Možnost natáčení na obě boční strany.

**Ruce** - zpevňuje ochablé svalstvo na ruce. Provádíme zrcadlově.